



Retraite dans le désert marocain

7-14 mars 2026



Respirer. Se déposer. Se retrouver. Retraite de sororité accompagnée par l'École Soins et Sons en Conscience.

Pourquoi le désert marocain : Ouarzazate

Quand la vie quotidienne devient une course effrénée, rythmée par une multitude de tâches, on avance tête baissée en répétant : « J'aime ce que je fais ». Mais tout va si vite... Le temps semble nous échapper et l'on veut cocher toutes les cases, coûte que coûte. Le soir venu, on fait le bilan : exténuée, vidée, déçue d'en avoir trop demandé à son corps.

Maman de cinq enfants et entrepreneure à temps plein, j'ai créé mon activité avec passion, entourée d'une équipe de professionnelles épanouies. Malgré l'amour de mon métier, la fatigue me rattrapait. Une question revenait sans cesse : « Comment m'accorder une semaine rien que pour moi, pour me retrouver et souffler ? »

Un jour, ma fille m'a proposé de partir avec elle et un groupe de femmes... au désert. J'ai accepté, persuadée que ce serait « une semaine perdue ». Et pourtant... ce voyage a été une révélation. Chaque jour, la météo dictait notre rythme. Une tempête de sable m'a bouleversée : elle a soufflé dans mes profondeurs, nettoyant mes cavernes intérieures. Au rythme des dromadaires et des chameliers — d'un calme olympien — j'ai réappris à accueillir, accepter, lâcher-prise et faire confiance à la nature.

De cette expérience est née l'envie d'offrir à d'autres cette traversée : une sororité dans l'immensité du désert, guidée par des outils thérapeutiques et accompagnée par l'École Soins et Sons en Conscience.

Programme d'immersion, dans un cadre sécurisant et bienveillant

- Méditation & chants de mantras (shruti box) au lever du soleil
- 2 h de marche consciente/respirée par jour — à dos de dromadaire ou à pied, souvent en silence
- Danse spontanée au djembé & exercices psychocorporels
- Écoute de la « musique des arbres » selon la météo
- Chaque soir : gratitude et auto-louange
- Exploration des Accords toltèques

Infos clés

- Participation : 999 € (hors billet d'avion)
- Arrivée à Marrakech (navettes selon vos horaires)
- Inclus : transferts aéroport J1 et J8 ; transfert Marrakech ↔ désert (taxi ou minibus selon le groupe) ; pension complète J2-J7 (boissons non comprises) ; 4 jours / 5 nuits de randonnée avec 1 dromadaire par personne ; eau minérale pour la randonnée ; nuits en riad ou bivouac ; taxes de séjour.
- Non compris : billets d'avion et taxes d'aéroport ; assurances « annulation » et « assistance-rapatriement » ; boissons aux repas ; pourboires (guides, chameliers et chauffeurs (20 € min)) ; dépenses personnelles.

Encadrement

- Marcelline Winkin-Mupemba : infirmière professeure, psychothérapeute en relation d'aide par le toucher©, sono-somatothérapeute® ; fondatrice de l'École Soins et Sons en Conscience.
- Ali : guide du désert depuis 20 ans.
- Équipe de chameliers et dromadaires : préparation des repas, montage des tentes, portage des sacs.
- Vincent Winkin : soutien organisationnel.

Réservation & contact

- Date limite d'inscription : 30 janvier 2026
- Acompte : 300 € pour confirmer l'inscription
- Solde de 699 € à verser au plus tard le 20 février 2026
- IBAN : BE69 3601 0812 3478 — BIC : BBRUBEBB
- Communication : « Acompte voyage au désert 7-14 mars 2026 + Nom et Prénom »
- Contact : marcelline@soinsetsonsenconscience.be — GSM : +32 (0)497 366 429

Arrivée à Marrakech

- Vol direct recommandé ; navettes prévues selon vos heures d'arrivée.

Merci d'indiquer votre heure d'arrivée à Marcelline afin d'organiser le transfert vers le Riad.

QR codes — Contact & Paiement

Scannez le QR **①** pour nous contacter et le QR **②** pour effectuer le paiement (montant à encoder : 300 € (pour confirmer l'inscription), puis 699 € au plus tard le 20 février 2026, ou 999 euros en une seule fois).



① Contact — formulaire



**② Paiement — Montant à encoder
(SEPA)**

Détails de paiement : IBAN BE69 3601 0812 3478 — BIC BBRUBEBB.

Communication recommandée : « Paiement retraite désert 7-14 mars 2026 + Nom et Prénom ».